

# 体カ アップ & セル ケア

## ～楽しく続ける健康づくり～

ゆったりとしたストレッチと楽しい筋力トレーニングで体調を整えます。体カアップで健康を維持しましょう♪



曜日 金曜日  
時間 10:30～11:30  
受講料 3,240円/月3回  
持参品 動きやすい服装、水分、タオル  
講師 加藤寿子 ADI日本フィットネス協会インストラクター



体験  
レッスン  
お知らせ  
随時  
受付  
中です

お申し込み・お問い合わせ

きたみ春光文化教室

TEL0157-69-8511 COOPさっぽろきたみ春光店2階